

EXECUTIVE SUMMARY

HUBUNGAN KELINCAHAN DAN KOORDINASI MATA KAKI DENGAN KETERAMPILAN *DRIBBLING* PEMAIN SEPAK BOLA PORSEPA FC KECAMATAN LAREH SAGO HALABAN KABUPATEN 50 KOTA

Oleh

**SEAN ANSARI DARMAN
NPM.1310013411292**



**KONSENTRASI PENDIDIKAN JASMANI, KESEHATAN DAN REKREASI PROGRAM STUDI
PENDIDIKAN GURU SEKOLAH DASAR
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS BUNG HATTA
2020**

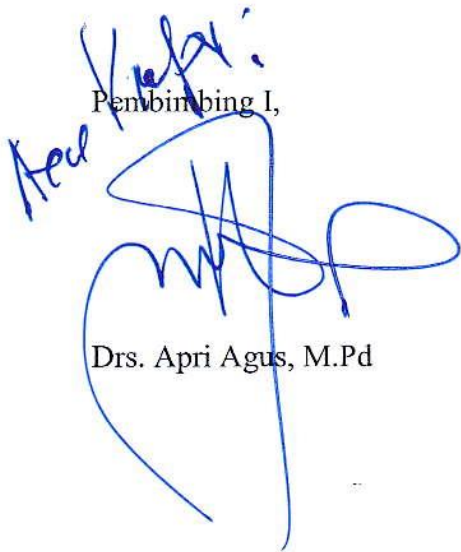
HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING

Judul : Hubungan Keseimbangan Statis Dan Kelentukan Togok
Dengan Keterampilan Tendangan *Dwi Hurigi* Atlet
Taekwondo Pemusatan Latihan Daerah Sumatera Barat

Nama : Sean Ansari Darman
NPM : 1310013411292
Program studi : Konsentrasi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Guru Sekolah Dasar
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas : Bung Hatta

Padang, Oktober 2020

Disetujui Oleh


Pembimbing I,

Drs. Apri Agus, M.Pd

Pembimbing II,


Ali Mardius, S.Pd, M.Pd

Mengetahui:

A.n Ketua Prodi Penjas Kesrek


Ali Mardius, S.Pd., M.Pd

Executive Summary

Sean Ansari Darman, (2020). Hubungan Keseimbangan Statis dan Kelentukan Dengan Keterampilan Tendangan *Dwi Hurigi* Atlet Taekwondo Pemusatan Latihan Daerah Sumatera Barat. Skripsi: Pendidikan Guru Sekolah Dasar, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Bung Hatta.

Pembimbing : 1. Drs. Apri Agus, M.Pd
2. Ali Mardius, S.Pd, M.Pd

Sebagai beladiri yang identik dengan penggunaan kaki sebagai alat serangnya, taekwondo memiliki banyak sekali variasi tendangan mulai dari tendangan yang mudah dipelajari dan dikuasai hingga tendangan yang sulit dipelajari dan dikuasai. *Dwi hurigi* merupakan salah satu contoh teknik tendangan yang cukup sulit dipelajari dan dikuasai. Teknik tendangan ini memerlukan keterampilan khusus dari individu yang bersangkutan serta *fleksibilitas*, dan keseimbangan statis, sendi panggul yang baik. Keseimbangan tubuh juga harus baik, hal ini dikarenakan pengenaan sasaran dari tendangan *dwi hurigi* adalah pada bagian kepala lawan. Ada 5 aspek lain yang perlu diperhatikan di dalam melakukan tendangan *dwi hurigi*. Kelima aspek tersebut adalah kaki tumpu, step, snep, posisi badan, dan gerak akhir (Alfan, A. R., & Waluyo, M. (2014). Kelentukan pinggang, dan keseimbangan merupakan elemen kebugaran yang penting untuk diperoleh dalam puncak fungsi kinerja muskuloskeletal yang optimal dalam melakukan tendangan *dwi hurigi* (Williams & Wilkins. 2010).berdasarkan teori tersebut peneliti melakukan sebuah penelitian tentang Hubungan Keseimbangan Statis dan Kelentukan Dengan Keterampilan Tendangan *Dwi Hurigi* Atlet Taekwondo Pemusatan Latihan Daerah Sumatera Barat.

Jenis penelitian adalah *korelasional*. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 30 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *total sampling*. Dengan demikian jumlah sampel di dalam penelitian ini adalah 30 orang. Data dikumpulkan dengan menggunakan pengukuran terhadap ketiga variabel. Untuk keseimbangan statis di tes dengan *strock stand*, kelentukan pinggang dengan tes kelentukan pinggang (*Flexiometer*). Sedangkan keterampilan tendangan *dwi hurugi* diukur dengan menggunakan format observasi. Data dianalisis dengan korelasi *product moment* dan dilanjutkan dengan korelasi ganda.

Berdasarkan hasil analisis data menunjukkan bahwa: (1) Keseimbangan statis memberikan hubungan yang signifikan dengan keterampilan *tendangan dwi hurigi* yang dimiliki Atlet Taekwondo Pemusatan Latihan Daerah Sumatera Barat, dengan $r_{hitung} = 0,387 > r_{tabel} 0,361$, (2) Kelentukan pinggang memberikan hubungan yang signifikan dengan keterampilan *tendangan dwi hurigi* yang dimiliki Atlet Taekwondo Pemusatan Latihan Daerah Sumatera Barat, dengan $r_{hitung} = 0,429 > r_{tabel} 0,361$, (3) Keseimbangan statis dan kelentukan pinggang memberikan hubungan yang signifikan dengan kecakapan *tendangan dwi hurigi* yang dimiliki Atlet Taekwondo Pemusatan Latihan Daerah Sumatera Barat, dengan $r_{hitung} = 0,536 > r_{tabel} 0,361$.

Kata Kunci: Keseimbangan Statis, Kelentukan Pinggang, Tendangan *Dwi Hurigi*

Daftar Pustaka

- Alfan, A. R., & Waluyo, M. (2014). Pengaruh latihan menggunakan media dinding terhadap peningkatan hasil tendangan dwi hurigi pada beladiri taekwondo. *Journal of Sport Sciences and Fitness*, 3(2).
- Williams & Wilkins. (2010). CSM. *ACSM's Health-Related Physical Fitness Assessment Manual*. 3 ed. Philadelphia: Lippincott.

Executive Summary

Sean Ansari Darman, (2020). The Relationship between Static Balance and Flexibility with the Kick Skills of Dwi Hurigi Taekwondo Athlete Regional Training Center West Sumatra. Thesis: Elementary School Teacher Education, Teacher Training and Education Faculty, Bung Hatta University.

Advisors: 1. Drs. Apri Agus, M.Pd
2. Ali Mardius, S.Pd, M.Pd

As a martial art that is synonymous with the use of the foot as a means of attack, taekwondo has many variations of kicks ranging from kicks that are easy to learn and master to kicks that are difficult to learn and master. Dwi hurigi is an example of a kick technique that is quite difficult to learn and master. This kick technique requires the specific skills of the individual concerned as well as flexibility, and a good static balance, of the hip joint. The balance of the body must also be good, this is because the imposition of the target from the dwi hurigi kick is on the opponent's head. There are 5 other aspects that need to be considered in doing a dwi hurigi kick. The five aspects are foot support, step, snep, body position, and final movement (Alfan, AR, & Waluyo, M. (2014). Waist flexibility, *dwi hurigi* (Williams & Wilkins. 2010). based on this theory the researcher conducted a research on The Relationship between Static Balance and Flexibility with the Kick Skills of Dwi Hurigi Taekwondo Athlete Regional Training Center West Sumatra.

This type of research is correlational. The population in this study amounted to 30 people. The sampling technique uses total screening. Thus the number of samples in this study was 30 people. Data were collected using measurements of the three variables. For the balance of the satais in the test with a strock stand, the flexibility of the legs is with the waist flexibility test (Flexiometer). Meanwhile, the two hurugi kick skill is measured using the observation format. Data were analyzed with product moment correlation and continued with multiple correlation.

Based on the results of data analysis, it shows that: (1) Static balance provides a significant relationship with the two hurricane kick skills possessed by Taekwondo Athletes at the West Sumatra Regional Training Center, with $r_{count} = 0.387 > r_{tabel} 0.361$, (2) Flex the waist provides a significant relationship with the dual hurigi kick skills possessed by the West Sumatra Regional Training Center Taekwondo athletes, with $r_{count} = 0.429 > r_{tabel} 0.361$, (3) Static balance and waist flexibility provide a significant relationship with the dual hurigi kick prowess of Training Centered Taekwondo athletes. West Sumatra, with $r_{count} = 0.536 > r_{tabel} 0.361$.

Keywords: Static Balance, Waist Flexibility, Dwi Hurigi Kick

Bibliography

- Alfan, AR, & Waluyo, M. (2014). Effect of training using wall media on increasing the results of the dwi hurigi kick in taekwondo martial arts. *Journal of Sport Sciences and Fitness*, 3 (2).
- Williams & Wilkins. (2010). CSM. *ACSM's Health-Related Physical Fitness Assessment Manual*. 3rd ed. Philadelphia: Lippincott.